

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES

ENTRENAMIENTO MÁQUINAS PARQUES 5 INTERMEDIO



Descripción del ejercicio: Situado en el disco rotatorio agarrado con ambas manos, gira la cadera 60" en ambos sentidos.

Indicaciones específicas: Activa la musculatura abdominal y no rotes en exceso durante el movimiento.(Movimientos cortos)

Observaciones: Utiliza la musculatura abdominal para frenar la inercia del movimiento.



Descripción del ejercicio: Agárrate con las palmas hacia delante y extiende ambos brazos de manera simultánea.

Indicaciones específicas: Haz dos series de 30" recuperando el mismo tiempo entre ambas.

Observaciones: Espira en la extensión e inspira en la flexión.



Descripción del ejercicio: Agárrate con las palmas hacia delante y extiende ambos brazos a la vez que extiendes las piernas

Indicaciones específicas: Haz dos series de 30" recuperando el mismo tiempo entre ambas.

Observaciones: Espira en la extensión e inspira en la flexión.



Descripción del ejercicio: De pie brazos estirados, flexiona ambos brazos hacia atrás.

Indicaciones específicas: Haz dos series de 30" recuperando el mismo tiempo entre ambas.

Observaciones: Mantén la extensión de la espalda. Espira al flexionar inspira en la vuelta.



Descripción del ejercicio: De pie agarrado con 1 brazo, tira hacia atrás flexionando el brazo.

Indicaciones específicas: Haz dos series de 30" con cada brazo.

Observaciones: Mantén la extensión de la espalda. Espira al flexionar inspira en la vuelta.



Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico.

Busque siempre el asesoramiento de un profesional a la hora de realizar actividad física.

Usted debe responsabilizarse del correcto uso de las indicaciones aquí propuestas.